



Agrupamento de Escolas de Sampaio



Projeto de Educação para a Saúde

2019/2020

Índice

1. Introdução.....	3
1.1. Saúde Mental e Prevenção da Violência	3
1.2. Educação Alimentar	4
1.3. Atividade Física.....	4
1.4. Prevenção dos Comportamentos Aditivos e Dependências	5
1.5. Afetos e Educação para a Sexualidade.....	5
1.6. Outras temáticas.....	6
2. Equipa	7
3. Estratégias.....	8
3.1. Destinatários.....	8
3.2. Modalidades	8
3.3. Espaço Internet	9
3.4. Gabinete do Aluno	9
4. Plano de Atividades	9
5. Parceiros e colaboradores	18
6. Avaliação.....	19
7. Anexo.....	19

1. Introdução

A **Promoção e Educação para a Saúde (PES)** em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências nas crianças e nos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.

A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio emocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e os jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam.

O conceito atual de **Educação para a Saúde** tem subjacente a ideia de que a informação permite identificar comportamentos de risco, reconhecer os benefícios dos comportamentos adequados e suscitar comportamentos de prevenção.

Foi neste sentido que foi celebrado um protocolo entre os Ministérios da Educação e da Saúde, que sustentam o aparecimento obrigatório em meio escolar dos **Projetos de Educação para a Saúde**. Através do despacho n.º 25 995/2005, de 16 de Dezembro, o Ministério da Educação determinou a obrigatoriedade das escolas incluírem no seu Projeto Educativo a área da Educação para a Saúde.

Atualmente, a Educação para a Saúde em meio escolar deve, de acordo com a Direção Geral de Educação (DGE), centrar-se nas cinco prioridades que a seguir se enunciam e que se encontram explicitadas no **Referencial de Educação para a Saúde**. Este, encontra-se organizado por níveis de educação e por ciclos de ensino – educação pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário - em temas, subtemas e objetivos diferenciados para cada um destes níveis de educação e ensino. Concebido como um todo coerente e assente numa estrutura comum aos vários níveis e ciclos de educação e ensino, oferece, para cada um deles, uma proposta de abordagem específica de PES.

1.1 Saúde Mental e Prevenção da Violência

A Saúde Mental diz respeito a toda a população e é transversal não só a áreas da saúde física, como também da realidade social e da educação. Referindo-se tanto a indivíduos como a grupos, é fortemente influenciada por fatores socioeconómicos e culturais, e vem

sendo considerada como pressuposto básico de qualidade em abordagem global nas políticas de promoção da Saúde e do Bem-Estar.

O *Bullying* é uma das formas de comportamento agressivo e violento entre pares. Em regra, esta forma de violência repete-se e ocorre num contexto de relações de pares em que existe um desequilíbrio de forças. A prevenção destes e de outros comportamentos violentos entre pares passa por:

- Avaliar e intervir precocemente;
- Promover competências pessoais e sociais;
- Incluir as famílias e os amigos nas intervenções.

1.2. Educação Alimentar

Para educar para estilos de vida saudáveis, as escolas, enquanto espaços educativos e promotores de saúde, devem criar cenários valorizadores de uma alimentação saudável, não só através dos conteúdos curriculares, mas também através da oferta alimentar em meio escolar, para que as crianças e adolescentes, sejam progressivamente capacitados a fazer escolhas saudáveis.

A Escola como um espaço adequado para se promover a discussão sobre o acesso aos alimentos como uma condição básica dos direitos humanos e da alimentação como uma atividade humana condicionadora da saúde, mas também condicionada por diversos determinantes sociais e culturais que podem ser integrados curricularmente de forma muito abrangente.

1.3. Atividade Física

Tal como uma alimentação equilibrada, a prática de atividade física influencia diretamente a saúde das pessoas e das populações. A identificação dos diversos fatores que influenciam a prática da atividade física é fundamental para tentar alterar os níveis de sedentarismo nos jovens e inverter a tendência de aumento da obesidade no país.

A atividade física e o desporto desempenham um papel de destaque no crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens. Jovens que praticam regularmente atividade física e/ou desportiva, para além de observarem melhorias na sua aptidão física, encontram diversos benefícios nas mais diversas componentes, incluindo benefícios psicológicos, cognitivos, biológicos e também sociais.

Neste sentido, a literacia da Atividade Física e Desportiva é fundamental para o desenvolvimento da saúde sustentável das crianças e jovens e da comunidade.

A influência dos comportamentos das crianças e dos jovens visando o aumento da atividade física e desportiva, da aptidão física, e do combate ao sedentarismo, é uma prioridade com benefícios para a saúde e o desempenho escolar dos jovens.

1.4. Prevenção dos Comportamentos Aditivos e Dependências

Ao longo da escolaridade obrigatória é fundamental que os alunos: reconheçam os perigos do consumo de álcool, de tabaco e de outras drogas para a manutenção de uma vida saudável, bem como de comportamentos repetitivos que causam dependência. É ainda importante que identifiquem e expliquem as consequências do uso de drogas e os seus efeitos nos processos vitais e nas relações sociais, que caracterizem comportamentos de risco para a integridade física e ou psíquica dos indivíduos e expliquem algumas das suas principais consequências.

1.5. Afetos e Educação para a Sexualidade

Sendo um processo pelo qual se obtém informação e se formam atitudes e crenças acerca da sexualidade e do comportamento sexual, a educação sexual tem como objetivos:

- O desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- A melhoria dos seus relacionamentos afetivo-sexuais;
- A redução de possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;
- A capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;
- O respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- A valorização de uma sexualidade responsável e informada;
- A promoção da igualdade entre os sexos;
- O reconhecimento da importância de participação no processo educativo de encarregados de educação, alunos, professores e técnicos de saúde;
- A compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;
- A eliminação de comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

A família é o espaço emocional privilegiado para o desenvolvimento de atitudes e comportamentos saudáveis na área da sexualidade, mas a escola também deve ser considerada como um contexto importante para possibilitar aos estudantes um aumento dos

seus conhecimentos na área da sexualidade e para a promoção de atitudes e comportamentos adequados e com menores riscos.

Cuidar dos afetos na escola assume uma importância significativa pois, depende das ligações afetivas, positivas ou negativas, uma melhor ou pior aprendizagem, relações interpessoais mais ou menos satisfatórias e, em consequência atitudes e comportamentos mais ou menos positivos. Desenvolver os afetos na escola será uma alavanca importante para o sucesso escolar dos alunos.

A Lei n.º 60/2009, de 6 de Agosto, estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar e é regulamentada pela Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril. Por este motivo, e apesar de se incluir plenamente na educação para a saúde, o projeto de educação sexual da escola é apresentado em documento próprio e detalhado.

O **Projeto de Educação Sexual do Agrupamento** encontra-se em anexo a este documento.

1.6. Outras temáticas

Para além destas, foram ainda consideradas prioritárias, pela Equipa do PES, as seguintes temáticas: Segurança – Prevenção de Riscos, Higiene, Relações Sociais e Promoção da Saúde e Prevenção da Doença.

Todas as temáticas, anteriormente referidas, foram distribuídas por anos de escolaridade e por ciclos de ensino, devendo as mesmas ser geridas de forma flexível, pelos educadores/professores titulares de turma, tendo em conta a especificidade de cada turma.

Na base desta distribuição está a gestão que cada educador/professor, deverá fazer ao longo dos vários anos de escolaridade, de forma a sequenciar a abordagem dos conteúdos. Desta forma, a Equipa do PES julga estar a contribuir para a formação integral dos alunos, na área da saúde, ao longo do ensino básico.

Ao nível da Educação Pré-escolar e do 1º ciclo, as temáticas do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde, encontram-se distribuídas da seguinte forma, pelos vários níveis de ensino.

Temáticas do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde	Pré-Escolar	1º Ciclo			
		1º	2º	3º	4º
Alimentação e Atividade Física	X	x	X	x	X
Relações Sociais	X			X	
Afectos e Sexualidade	X	X	X	X	X
Tabagismo					X
Saúde Mental e Prevenção da Violência em Meio Escolar	x	x	x	X	x
Promoção da Saúde e Prevenção da doença					X
Higiene	X	X	x	x	x

No 9º ano de escolaridade, a Educação para a Saúde, bem como aspetos relacionados com a Cidadania e Segurança, são abordados ao nível da Área de Enriquecimento Pessoal, Formação Cívica, de acordo com a planificação.

ANO	1º, 2º e 3º PERÍODOS	1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO	
		“Cidadania” “Promoção da Saúde”		“Cidadania” “Promoção da Saúde”		“Cidadania” “Promoção da Saúde” “Educação Ambiental”	
5º	Promoção de Competências Sócio- Emocionais (competências SEL- Social and Emotional Learning): autoconhecimento, autogestão, consciência social, relação interpessoal, tomada de decisão responsável.	Disciplina e ética escolar- direitos e deveres Educação Alimentar: Alimentação e escolhas individuais- influências das determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo	Saúde Mental - A Comunicação - de forma positiva, eficaz e assertiva - A Autonomia - em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento - A Interação – construção de relações positivas com os outros e com o meio ambiente - O Risco- identificar riscos e comportamentos de risco; prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais:	-	- Relações intergeracionais	Saúde Mental	
6º				Prevenção da violência		Comportamentos resilientes	
7º				Relações interpessoais- Violência dirigida ao próprio, aos outros – o respeito e a tolerância.			
8º				- Os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	Comportamentos de risco e dependências: - Álcool - Outras substâncias psicoativas (SPA) - Outras adições sem substância	Preservação ambiental e uso sustentável dos recursos naturais.	-Educação Financeira; -Empreendedorismo.
9º			Comportamentos de risco e dependências: • Tabaco				

Neste ano letivo, mercê da nova re-organização curricular, prevista pelo decreto lei nº 55/2018, com o surgimento da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, temas como: Direitos Humanos, Igualdade de Género, Saúde, Sexualidade, Risco, Voluntariado, entre outros estão a ser trabalhados pelos alunos dos 5º, 6º, 7º e 8ºanos de escolaridade, visto que já se encontram incluídos no currículo desta disciplina.

2. Equipa

O despacho 15 987/2006 prevê a constituição de uma equipa multidisciplinar, à qual compete assegurar o acompanhamento, monitorização e desenvolvimento das atividades da saúde em meio escolar, na vertente da Educação para a Saúde. O mesmo despacho determina que haja um docente que exerça as funções de Coordenador. Assim, serão responsáveis pelo mesmo:

Marília Teodoro Sequeira – Coordenadora - Departamento de Ciências Físicas e Naturais;

Amália Nunes- Departamento de Ciências Físicas e Naturais;

Graça Ribeiro – Departamento de Ciências Físicas e Naturais;

Berta Pires- Departamento do pré e do 1º ciclo;

Cecília Almeida - Psicóloga Escolar

Teresa José – Técnica de Intervenção Social

Para além destes professores, integrarão uma equipa mais alargada os docentes: diretores de turma, professores titulares de turma, professores bibliotecários, coordenadores dos estabelecimentos de ensino, para além de todos os restantes docentes que irão colaborar no desenvolvimento do Projeto.

3. Estratégias

3.1. Destinatários

As atividades a propor anualmente destinam-se quase exclusivamente aos alunos. No entanto, e por a mudança de atitudes promotoras de saúde estar diretamente relacionada com o ambiente em que os alunos vivem, é importante direcionar atividades também para:

- Docentes;
- Assistentes operacionais;
- Pais e encarregados de educação.

3.2. Modalidades

Cada atividade a desenvolver com os alunos, a propor anualmente (ver capítulo 4), insere-se numa de três modalidades diferentes:

- Nas áreas curriculares disciplinares, nas situações em que os programas se adequam, nomeadamente na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento;
- Na Oferta Complementar do Agrupamento, designadamente em Formação Cívica (2º e 3º ciclos);
- Em ações de sensibilização dinamizadas por entidades parceiras, na comemoração de datas festivas relacionadas com as temáticas em estudo, em concursos, em sessões de teatro-debate, em visitas de estudo e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos a definir pela equipa de educação para a saúde;
- Nas sessões de trabalho no gabinete de apoio ao aluno;
- Através da participação nas atividades a realizar pelo **GISC- Grupo de Intervenção em Saúde Comunitária**.

3.3. Espaço na Internet

A coordenadora da equipa de Educação para a Saúde é responsável pela dinamização de uma disciplina Moodle com materiais de apoio, informações e recursos pedagógicos, no âmbito das temáticas enunciadas no primeiro capítulo. Essa disciplina Moodle constitui-se, também, como um espaço de reflexão e debate para os docentes, no âmbito do Projeto.

3.4. Gabinetes de Apoio ao Aluno

O atendimento nos Gabinetes de apoio ao aluno, tanto na Escola Secundária de Sampaio (ESS), como na Escola Básica do Castelo (EBC), será realizado por um Técnico de Saúde: enfermeira Ana Rosa Gaboleiro - 3ª feira das 10h00m às 11h00m, na Escola Secundária de Sampaio e das 11:00h às 12:00h, na Escola Básica do Castelo.

A dinamização dos Gabinetes será também realizada com a colaboração das psicóloga Cecília Almeida (ESS) e Luísa Beirão (EBC).

4. Plano de Atividades

Objetivos:

- promover a formação integral da criança/aluno;
- promover a aquisição de competências, por parte das crianças e dos jovens, que lhes permitam construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis;
- estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa e responsável.

Pré-escolar, Escolas Básicas do 1º ciclo EB do Castelo e ES de Sampaio

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
ÁREA PRIORITÁRIA – EDUCAÇÃO ALIMENTAR				
5 7	Coordenação da EB de Cotovia – Semana da Alimentação	Docentes	Alunos da EPE e do 1º Ciclo	14 a 18 de outubro
7	Coordenação da EB do Zambujal – Dia Mundial do Leite Escolar – Exploração do livro “O ciclo do leite”	Docentes	Alunos do 1º Ciclo (todas as turmas)	25 de setembro
6	Coordenação da EB do Zambujal –Semana da Alimentação: Lanche saudável no Espaço Zambujal; Espetadas de frutas; Exploração do livro “Sopa de pedra”	Docentes	Alunos do 1º Ciclo (todas as turmas)	16 a 18 de outubro
5	Educação Pré-Escolar – Construção da Roda dos Alimentos – Refletir sobre os hábitos de alimentação saudável.	Docentes	Alunos da EPE	1º período

5 18	Educação Pré-Escolar – Projeto “RICA” – Sessões teórico-práticas sobre a importância de uma alimentação sustentável, confeção e prova de alimentos da época.	Docentes	Alunos da EPE	1º período
5	1º Ciclo – Salada de frutas / Batido de frutas – Apreciar as características dos alimentos através do paladar, do aspeto, da textura e do cheiro. Elaborar uma saladinha de frutas. Debater opiniões “Quais as vantagens de comer fruta?”	Docentes	Alunos dos 1 ^{os} anos	16 de outubro
5	1º Ciclo – Livro de Receitas Saudáveis – Refletir sobre os hábitos alimentares da turma. Recolher receitas Saudáveis junto da família. Compilar um livro de receitas: “Receitas Saudáveis para Crescer”.	Docentes	Alunos dos 2 ^{os} anos	16 de outubro
5	1º Ciclo – Receitas Saudáveis – Elaboração de cartazes sobre comportamentos de risco na alimentação	Docentes	Alunos dos 3 ^{os} anos	16 de outubro
5	1º Ciclo – Comemoração do Dia Mundial da Alimentação – Diálogo sobre a importância de uma alimentação saudável no processo de crescimento; sensibilizar os alunos para a realização de refeições equilibradas através da elaboração de um lanche saudável	Docentes	Alunos dos 4 ^{os} anos	16 de outubro

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
ÁREA PRIORITÁRIA – EDUCAÇÃO ALIMENTAR				
5,7	Comemoração do “Dia Mundial da Alimentação”: - Teatro Debate “O corpo é que paga” pela companhia USINA - Confeção de alimentos saudáveis (pão, iogurte, gelatina vegetal, compota) - Realização de uma atividade de promoção de merenda da manhã/tarde saudáveis. - Exposição de trabalhos realizados pelos alunos, no espaço da BE da EB do Castelo.	Prof. da Equipa do PES, em articulação com prof. de CN e de CD. Parceiros Externos (Associação USINA)	Alunos da EB do Castelo e da ES de Sampaio	14 a 16 de Outubro Mês de Outubro
5,7	Projeto “Sopas.Come”	Prof. da Equipa do PES	Alunos da EB do Castelo.	Ao longo do ano letivo
5,7	Projetos vários de Promoção da Alimentação Saudável	Prof. da Equipa do PES	Comunidade Educativa	Ao longo do ano letivo

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
ÁREA PRIORITÁRIA – ATIVIDADE FÍSICA				

5 7	Coordenação da EB de Cotovia – Comemoração do Dia d Educação Física	Docentes	Alunos da EPE e do 1º Ciclo	27 de setembro
5 7	Coordenação da EB de Sampaio – Comemoração do Dia d Educação Física	Docentes	Alunos da EPE e do 1º Ciclo	27 de setembro
5 6 7	Educação Pré-Escolar – Gincana Saudável – Valorizar a Atividade Física associada a uma alimentação equilibrada	Docentes	Alunos da EPE	outubro
1 5 6 7 18	1º Ciclo – Toca a mexer – Explorar livremente o espaço exterior desenvolvendo as diversas possibilidades do corpo	Docentes	Alunos dos 1 ^{os} anos	3º período
1 5 6 7 18	1º Ciclo – Brincar e jogar para o nosso bem-estar – Valorizar a Atividade Física e Desportiva. Pesquisar jogos e brincadeiras para praticar no exterior	Docentes	Alunos dos 2 ^{os} anos	3º período
1 5 6 7 18	1º Ciclo – Atividade física ao ar livre – Realização de jogos, estafetas, coreografia de danças	Docentes	Alunos dos 3 ^{os} anos	3º período

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
ÁREA PRIORITÁRIA – ATIVIDADE FÍSICA				
5,7	Promoção do Plogging	Equipa do PES, em articulação com outros docentes	Comunidade Educativa	Ao longo do ano letivo
5,7	Realização de atividades diversas de promoção da Atividade Física	Equipa do PES, em articulação com outros docentes	Comunidade Educativa	Ao longo do ano letivo

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
ÁREA PRIORITÁRIA – HIGIENE				
6	Coordenação da EB de Cotovia – Higiene oral: Bochecho de flúor	Docentes	Alunos autorizados do 1º Ciclo	Quinzenalmente ao longo do ano letivo
6	Coordenação da EB de Sampaio – Higiene oral: Bochecho de flúor	Docentes	Alunos autorizados do 1º Ciclo	Quinzenalmente ao longo do ano letivo
6	Coordenação da EB de Zambujal – Higiene oral: Bochecho de flúor e Escovagem dos dentes	Docentes	Alunos	Ao longo do ano letivo
5 18 19	Educação Pré-Escolar – Escovagem dos dentes; Aplicação de verniz de flúor	Docentes	Alunos da EPE	Ao longo do ano letivo

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
---------------	-----------	---------------	---------------	--------------

ÁREA PRIORITÁRIA – HIGIENE				
6,7	Sessões de Sensibilização sobre Higiene Pessoal.	Prof. da Equipa do PES	Comunidade Escolar da EBC e ESS	Ao longo do ano letivo
5,7	Projeto “Mãos Limpas”	Prof. da Equipa do PES, em articulação com prof. de CN Parceiros Externos (Lab. Micr. ASAE)	Alunos de 6º ano	28 de Outubro e 4 de Novembro

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
ÁREA PRIORITÁRIA – AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE				
5 7 18	Educação Pré-Escolar – História “Orelhas de borboleta” – Execução de um painel com a descrição de diferentes afetos/emoções vivenciados em diferentes contextos.	Docentes	Alunos da EPE	2º período
5 7 18	Educação Pré-Escolar – História “Um amor de família” – Exploração da história e construção de árvores genealógicas com a participação das famílias.	Docentes	Alunos da EPE	1º e 2º períodos
5 7 18	1º Ciclo – Árvore genealógica – Elaboração de trabalhos em parceria com os encarregados de educação: árvore genealógica. (Conhecer os diferentes tipos de parentesco; reconhecer o significado afetivo e social da família).	Docentes	Alunos dos 1 ^{os} anos	1º período
5 7 18	1º Ciclo – Caixinha dos Afetos – Dia dos Afetos - diálogo com os alunos sobre como ser um bom amigo na escola, nos diferentes espaços escolares. Construção de uma caixa para colocar mensagens positivas e posteriormente fazer partilha entre turmas.	Docentes	Alunos dos 1 ^{os} anos	2º período
5 7	1º Ciclo – Debate / Cartaz sobre as diferenças anatómicas – Debate com os alunos sobre as diferenças anatómicas importantes entre rapaz e rapariga, entre homem e mulher, entre crianças e adultos.	Docentes	Alunos dos 1 ^{os} anos	2º período
5 7	1º Ciclo – História da “Ovelhinha Preta” – Leitura da obra “A ovelhinha preta”; diálogo e discussão sobre a mesma (as diferenças); construção de fantoches para a dramatização.	Docentes	Alunos dos 1 ^{os} anos	3º período
5	1º Ciclo – “Crescer com o Charlie e a Lola” – Elaboração do Charlie e da Lola em tamanho real do aluno. Diálogo sobre os afetos entre a família e amigos.	Docentes	Alunos dos 2 ^{os} anos	1º período
5 7	1º Ciclo – Postal do Dia dos Afetos - Elaboração de um Postal	Docentes	Alunos dos 2 ^{os} anos	2º período 14 de fevereiro
5 7 18	1º Ciclo – Exploração da obra “O sapo apaixonado” – Leitura, exploração da obra e ilustração de capa alternativa	Docentes	Alunos dos 2 ^{os} anos	2º período
5 7 18	1º Ciclo – Exploração da obra “Adivinha quanto eu gosto de ti” – Visualização e dramatização da história	Docentes	Alunos dos 2 ^{os} anos	3º período
5 7 13 18	1º Ciclo – Conhecer o aparelho reprodutor – Exploração do livro “Mamã põe um ovo” e/ou “Sessão com a enfermeira de saúde escolar sobre aparelho reprodutor”.	Docentes	Alunos dos 3 ^{os} anos	1º período
5 7	1º Ciclo – Elaboração de um convite – Elaboração de um “Convite original para a festa da amizade” ou “Cartão para o dia dos Namorados” Exploração dos trabalhos resultantes. (amigos, namorados, casados...)	Docentes	Alunos dos 3 ^{os} anos	2º período
5	1º Ciclo – Festa da amizade – “Debate sobre	Docentes	Alunos dos 3 ^{os}	3º período

7	valores e regras para uma boa convivência social”; e/ou “Festa da amizade” lanche partilhado com música escolhida pelos alunos na sala de aula.		anos	
5 6 7	1º Ciclo – “O beijo da palavrinha” – Diálogo sobre o relacionamento interpessoal, a amizade, o sentido de responsabilidade e de valores. com a exploração da obra “O beijo da palavrinha” no âmbito da educação literária.	Docentes	Alunos dos 4 ^{os} anos	1º período
5 6 7	1º Ciclo – “O pássaro da alma” – Relações interpessoais, sentimentos e emoções, exploração e ilustração da obra “O pássaro da alma”.	Docentes	Alunos dos 4 ^{os} anos	2º período
5 7 18	1º Ciclo – “Eu sou... mas serei...” – Exploração do livro “Educar para uma sexualidade harmoniosa”; Evolução anatómica do corpo: “Eu sou...mas serei...”	Docentes	Alunos dos 4 ^{os} anos	2º período
5 7 18	1º Ciclo – “As profissões dos nossos pais” – Debate do tema: “Fenómenos de discriminação social baseada nos papéis de género”; Preenchimento do quadro “As profissões dos nossos pais”; Organização e tratamento de dados	Docentes	Alunos dos 4 ^{os} anos	3º período

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
ÁREA PRIORITÁRIA – AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE				
6 7	Apoio à dinamização dos Projetos de Educação Sexual das turmas, através da realização de Workshop (s) sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Identidade e Género • Relações afetivas; • Valores • Desenvolvimento da sexualidade • Direitos sexuais e reprodutivos 	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos (Técnicos do CSS)	Alunos dos 2º e 3º ciclos.	Ao longo do ano letivo
6,7	Apoio à dinamização dos Projetos de Educação Sexual das turmas, através da realização de Workshop (s) sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Planeamento familiar/métodos contraceptivos • Infecções sexualmente transmissíveis • Desconstrução de mitos • Gravidez na adolescência • Violência no Namoro e igualdade de género • Orientação sexual • Género e papel sociocultural • Sexualidade e direitos sexuais 	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos (Técnicos do CSS)	Alunos das turmas do Ensino Secundário	Ao longo do ano letivo
5, 6 7	Comemoração do “Dia Mundial de Luta Contra a SIDA”	Prof. da Equipa do PES	Comunidade Educativa	1 de Dezembro

	- Exposição de trabalhos realizados neste âmbito; – Realização de sessões de sensibilização	Parceiros Externos (Técnicos da Associação ABRAÇO)		9 de Dezembro
6,7	Sessões de Informação/Sensibilização sobre a temática da prevenção da Gravidez na Adolescência.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos	Alunos das turmas do Ensino Secundário	Ao longo do ano letivo
6 7	Realização de Atividades específicas e adaptadas sobre Sexualidade.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos (Técnicos do CSS)	Alunos pertencentes aos Centros de Apoio à Inclusão	Ao longo do ano letivo
5, 6 7	Participação no Teatro-Debate “ <i>Nem muito simples, nem demasiado complicado</i> ”.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos (Associação USINA)	Alunos de quatro turmas do 7º ano	15 de Outubro

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
ÁREA PRIORITÁRIA – SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA				
6 7	Coordenação da EB de Cotovia – Comemoração do “Dia Internacional da Pessoa com Deficiência”	Docentes	Alunos da EPE e do 1º Ciclo	03 de dezembro
6	Coordenação da EB de Cotovia – Dia Escolar da Não Violência e da Paz	Docentes	Alunos da EPE e do 1º Ciclo	30 de janeiro
5 7 11	Coordenação da EB de Sampaio – Comemoração do “Dia Internacional da Pessoa com Deficiência”	Docentes	Alunos da EPE e do 1º Ciclo	03 de dezembro
20	Coordenação da EB de Sampaio – Dia Escolar da Não Violência e da Paz	Docentes	Alunos da EPE e do 1º Ciclo	30 de janeiro
6 7	Coordenação da EB de Zambujal – “Dia Internacional da Pessoa com Deficiência” – Visualização de curtas metragens de animação sobre a deficiência.	Docentes	Alunos da EPE e do 1º Ciclo	03 de dezembro
6	Coordenação da EB de Zambujal – Dia Escolar da Não Violência e da Paz – Estudo da biografia de Malala e debate sobre o tema	Docentes	Alunos da EPE e do 1º Ciclo	30 de janeiro
5 7	1º Ciclo – Aprender a gerir emoções – Exploração do livro digital “Quando eu me sinto zangado”; leitura, exploração da obra e ilustração da parte favorita da história; Elaboração de um cartaz coletivo	Docentes	Alunos dos 3 ^{os} anos	2º período
5 7 18	1º Ciclo – “De mãos dadas na escola...Porquê?” – Reforço da amizade e interajuda, elaboração de um painel alusivo ao tema, produção de texto individual/pares/coletivo	Docentes	Alunos dos 4 ^{os} anos	3º período

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
ÁREA PRIORITÁRIA – SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA				
5 7	Comemoração do “Dia Escolar da Não Violência e da Paz” - atividades a definir.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos	Comunidade escolar da EB do Castelo e da ESS.	31 de janeiro
6 7	Sessões de sensibilização sobre a temática dos Direitos Humanos e outras no âmbito da Prevenção da Violência Interpares.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos (Elementos da Escola Segura)	Alunos dos 2º, 3º ciclos e E. Secundário	Ao longo do ano letivo
5,6 7	Dinamização de Atividades sobre a temática da “Saúde Mental”, do “Controlo da Ansiedade”/”Importância do Sono”, entre outras.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos	Comunidade escolar da EB do Castelo e da ESS.	Ao longo do ano letivo
6,7	Dinamização de sessões sobre o Bullying e Cyberbullying	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos (Escola Segura,...)	Comunidade escolar da EB do Castelo e da ESS.	Ao longo do ano letivo
6 7	Dinamização de sessões sobre Segurança na Internet.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos (Escola Segura,...)	Comunidade escolar da EB do Castelo e da ESS.	Ao longo do ano letivo
6,7	Dinamização de sessões sobre Delinquência Juvenil.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos (Escola Segura,...)	Comunidade escolar da ESS.	Ao longo do ano letivo
5,6 7	Sessões de reflexão e debate - projeto <i>I love to Help</i>	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos (Associação “Help Images)	Alunos das turmas dos 5º e 7º anos.	18 e 19 de Novembro
5 7	Promoção da prática do Yoga	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos (Técnicos do Centro Ashrama)	Comunidade escolar da EB do Castelo e da ESS.	Ao longo do ano letivo

Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
---------------	-----------	---------------	---------------	--------------

ÁREA PRIORITÁRIA – COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS				
5,7	Comemoração do “Dia Mundial do Não Fumador” - atividades a definir.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos	Comunidade Escolar da EBC	17 de Novembro
6,7	Realização de sessões de esclarecimento e sensibilização no âmbito da prevenção das SPA.	Prof. da Equipa do PES, em articulação com prof. de CN Parceiros Externos	Comunidade escolar da EB do Castelo e da ESS.	Ao longo do ano letivo
Medida do PEA	Atividade	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
ÁREA PRIORITÁRIA – PROMOÇÃO DA SAÚDE				
5 7	Comemoração do “Dia das Ciências e da Saúde”.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos	Comunidade Escolar da EBC e ESS	24 de Março 16 de Abril
5 7	Congresso do GISC.	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos	Comunidade Escolar da EBC e ESS.	A definir
5 6 7	Sessões de Sensibilização/Formação sobre: <ul style="list-style-type: none"> • “Primeiros Socorros”; • “Suporte Básico de Vida”, • “Prevenção do Cancro”, • outras temáticas, consideradas pertinentes. 	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos	Comunidade Escolar da EBC e ESS	Ao longo do ano letivo
5 6 7	Apoio e dinamização de projetos no âmbito da Solidariedade.	Prof. da Equipa do PES	Comunidade Escolar da EBC e ESS	Ao longo do ano letivo
14	Workshop (s) com docentes sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Higiene Postural – projeto SPLIT; • outras temáticas do seu interesse 	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos	Docentes do Agrupamento	Ao longo do ano letivo
14	Workshop (s) com Assistentes Operacionais sobre temáticas consideradas de interesse (ainda a definir).	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos	Assistentes Operacionais e Técnicas do Agrupamento	Interrupções letivas
20	Workshop (s)/Atividades com Pais e Enc. Educação sobre temáticas do seu interesse (ainda a definir).	Prof. da Equipa do PES Parceiros Externos	Pais e Enc. de Educação dos alunos do Agrupamento.	Ao longo do ano letivo

Professores envolvidos e/ou outros Colaboradores

Professores pertencentes à Equipa do Projeto de Educação para a Saúde.
Colaboradores internos: Educadoras titulares de grupo; Professoras Titulares de Turma; Diretores de Turma e

outros docentes; Assistentes Operacionais e Encarregados de Educação.
Colaboradores externos: Câmara Municipal de Sesimbra-CMS; Centro de Saúde de Sesimbra-CSS; Escola Segura; Departamento Integrado de Comportamentos Aditivos e Dependências -DICAD; Associação “Abraço”; Ordem dos Farmacêuticos; Instituto de Apoio à Criança; Escola Segura; Liga Portuguesa Contra o Cancro; Associação Apoio à Vida; Associação *Help Images*; Laboratório de Microbiologia da ASAE; entre outras.

Recursos

Orçamento resultante da candidatura ao Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde da DGE, orçamento do Agrupamento e apoio prestado pelas famílias dos alunos e instituições parceiras.

Forma(s) de Avaliação do Projeto

Grau de adesão/participação nas actividades;
Aplicação de inquéritos de avaliação das actividades;
Realização de trabalhos individuais e em grupo;
Balanço de Execução do PAA, a apresentar em CP e CG.

5. Parceiros e colaboradores

5.1. Colaboradores internos

Educadoras titulares de grupo, Professores Titulares de Turma, Diretores de Turma, e docentes que leccionam as diferentes disciplinas e Assistentes Operacionais.

5.2 Colaboradores externos

- Centro de Saúde de Sesimbra (CSS);
- Amnistia Internacional;
- Associação “Abraço”;
- Associação Portuguesa de Familiares, Amigos e Pessoas com Epilepsia;
- Câmara Municipal de Sesimbra -CMS;
- Divisão de Intervenção dos Comportamentos Aditivos e nas Dependências – DICAD;
- Serviço Integrado de Comportamentos Aditivos e Dependências –SICAD;
- Escola Segura;
- Associação “Apoio à Vida”;
- Instituto de Apoio à Criança (IAC);
- Instituto Português da Juventude - IPJ;
- Associação USINA;
- Liga Portuguesa Contra o Cancro;

- Ordem dos Farmacêuticos;
- Farmácia da Cotovia;
- Instituto Ótico da Cotovia;
- Encarregados de Educação;
- Outros.

6. Avaliação

- Aplicação de inquéritos de satisfação ao público-alvo;
- Realização de trabalhos individuais e de grupo;
- Autoavaliação do trabalho realizado pelo grupo responsável pelo Projeto;
- Avaliação pelo Conselho Pedagógico do Agrupamento;
- Avaliação pelo Conselho Geral do Agrupamento.

7. Anexo

Projeto de Educação Sexual - documento orientador

INTRODUÇÃO

«A Educação para a Saúde tem como objetivos centrais a informação e a consciencialização de cada pessoa acerca da sua própria saúde e a aquisição de competências que a habilitem para uma progressiva autorresponsabilização.

A Educação Sexual foi integrada por lei na Educação para a Saúde precisamente por obedecer ao mesmo conceito de abordagem com vista à promoção da saúde física, psicológica e social»

O presente projeto pretende contribuir para a inclusão da **Educação Sexual no Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Sampaio**.

A Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto, que «Estabelece o regime de aplicação da Educação Sexual em meio escolar», veio tornar obrigatória a abordagem da Educação Sexual em contexto de sala de aula, pela necessidade de uma abordagem do tema de uma forma explícita, intencional e pedagogicamente estruturada. Posteriormente, a Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril, procede à regulamentação da Lei, definindo as respetivas orientações curriculares adequadas para os diferentes níveis de ensino.

É do conhecimento comum que a *Educação Sexual* não pode ser abordada simplesmente através da dimensão biológica ou psicológica, mas sim como um todo. Há necessidade de valorizar todos os aspetos, para que os jovens se sintam integrados no seu ambiente e nele possam participar, de forma consciente, nas várias ações que surgem na sua vida.

Este projeto de *Educação Sexual* só terá razão de existir se toda a comunidade escolar estiver envolvida e, a sua implementação só será possível com a intervenção de todos os agentes educativos.

FINALIDADES DA EDUCAÇÃO SEXUAL

Segundo o artigo 2º da Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto, constituem finalidades da Educação Sexual:

- A valorização da sexualidade e afetividade entre as pessoas no desenvolvimento individual, respeitando o pluralismo das conceções existentes na sociedade portuguesa;
- O desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- A melhoria dos relacionamentos afetivo – sexuais dos jovens;
- A redução de consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;
- A capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;
- O respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- A valorização de uma sexualidade responsável e informada;
- A promoção da igualdade entre os sexos;
- O reconhecimento da importância da participação no processo educativo de encarregados de educação, alunos, professores e técnicos de saúde;

- A compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;
- A eliminação de comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

CONTEÚDOS E OBJETIVOS

Os conteúdos da Educação Sexual serão desenvolvidos na área de Oferta Complementar, designadamente em Formação Cívica (6º e 8 e 9º anos de escolaridades), na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, bem como nas áreas curriculares disciplinares que integram o Projeto de Educação Sexual da Turma, respeitando a transversalidade na abordagem destas temáticas.

As orientações curriculares respeitantes aos objetivos mínimos da Educação Sexual devem contemplar os conteúdos, delineados na Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril, por ciclo de ensino, bem como o previsto no Referencial de Educação para a Saúde, de 2017.

METODOLOGIAS/ESTRATÉGIAS

Tanto a Lei n.º 60/2009 como a Portaria n.º 196-A/2010 consagram as bases gerais do regime de aplicação da Educação Sexual em meio escolar, conferindo-lhe estatuto e obrigatoriedade, com uma carga horária adaptada e repartida por cada nível de ensino, no mínimo de 6 horas (6 tempos letivos) para o 1.º e 2.º ciclos e 12 horas (12 tempos letivos) para o 3.º ciclo e secundário e, distribuída de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano letivo.

O **Projeto de Educação Sexual da Turma**, esboçado em grelha própria, deve integrar o Projeto de Trabalho da Turma (PTT). Deste projeto devem constar os conteúdos e temas que, em concreto, serão abordados, as atividades e iniciativas a realizar, bem como os recursos, incluindo técnicos e especialistas externos à escola, a convidar.

No 2.º e 3.º ciclo, apesar da responsabilidade do desenvolvimento do Projeto de Educação Sexual de Turma ser do Diretor de Turma, enquanto professor de Formação Cívica, do professor de Cidadania e Desenvolvimento, sugere-se que haja interdisciplinaridade, nomeadamente, nos temas que se relacionem com questões de fisiologia e morfologia humana, pela especificidade que os conteúdos apresentam. Neste sentido, estes devem ser apresentados aos alunos pelos professores de Ciências Naturais do conselho de turma ou outro profissional convidado que tenha habilitação própria para tal.

No ensino secundário e também no ensino profissional, os temas de Educação Sexual devem respeitar a transversalidade inerente às várias áreas curriculares disciplinares, incluindo o previsto no currículo de Cidadania e Desenvolvimento, sempre que os seus conteúdos programáticos se relacionem com os conteúdos mínimos definidos pelo Ministério da Educação.

As técnicas a utilizar devem, em primeiro lugar, requerer a utilização preferencial e intensiva de uma metodologia de ensino/aprendizagem de carácter participativo, centrada nos interesses dos alunos. Embora não sejam de excluir pequenas exposições sobre uma ou outra questão, longas dissertações para grandes audiências não são os melhores caminhos pedagógicos em Educação Sexual. As exposições ou conferências podem ser um dos momentos da atividade, mas devem ser complementadas com outras formas de trabalho mais participadas. Partir dos conhecimentos individuais e do grupo (certos ou errados), utilizar esses e novos conhecimentos, problematizar e resolver situações, utilizar o humor e o jogo ou trabalhar em pequenos grupos são as metodologias mais eficazes nesta área.

As **metodologias participativas** expressam-se na utilização de um conjunto muito vasto de técnicas, que assentam na perspetiva de que cabe aos alunos o desempenho de um papel ativo na procura do saber e ao professor o papel de apoiar e acompanhar este processo, bem como o de criar momentos que apelem à reflexão dos alunos e ao desenvolvimento de comportamentos assertivos.

O **projeto de Educação pelos Pares** tem sido, nos últimos dois anos, uma realidade no nosso Agrupamento. Um grupo de alunos do ensino secundário, alguns deles já a frequentar o Ensino Superior, após ter recebido Formação junto dos professores do Centro de Aconselhamento de Jovens de Setúbal e também da equipa do PES, proporcionaram aos alunos das turmas do 7ºano de escolaridade um conjunto de sessões com o objetivo de promoverem a aquisição de estilos de vida saudáveis, bem como o desenvolvimento de competências pessoais/emocionais e sociais, de autoestima e de perceção do risco. Dado tratar-se de um projeto do agrado tanto dos alunos como dos professores envolvidos, será algo a privilegiar. No entanto, o seu desenvolvimento estará sempre dependente da motivação e da vontade dos alunos do ensino secundário em o desenvolver.

Pelo que atrás foi referido, o desenvolvimento de competências emocionais e sociais, deverá ser sempre, algo a privilegiar!

Partindo deste pressuposto, propõe-se que, independentemente, da modalidade, se usem técnicas tais como:

- Trabalho de pesquisa;
- *Brainstorming* ou tempestade de ideias;
- Resolução de problemas, mediante a utilização de histórias e/ou casos inventados ou reais;
- Jogos de clarificação de valores;
- Utilização de questionários;
- *Role play* ou dramatização;
- Produção de informação (cartazes, folhetos, ...);
- Caixa de perguntas;
- Fichas informativas/ trabalho;
- Exploração de vídeos e outros meios audiovisuais;
- ...

De acordo com o *Referencial de Educação para a Saúde*, foram elaboradas propostas de abordagem dos conteúdos de Educação Sexual, tanto para o pré-escolar, como para os 1º, 2º, 3º ciclos e secundário onde se encontram definidos sub-temas e objetivos específicos, no sentido de facilitar a sua operacionalização, as quais se encontram na plataforma Moodle do Agrupamento, na disciplina do PES.

Encontram-se disponíveis na Biblioteca Escolar da EB do Castelo e da ES Sampaio vários materiais pedagógicos para apoio às aulas, igualmente referidos na plataforma Moodle, na disciplina do PES.

Serão estabelecidas parcerias com a Psicóloga Escolar e do CRI, com a Equipa de Saúde Escolar, pertencente ao Centro de Saúde de Sesimbra, com a Associação *Abraço*, com o *Instituto de Apoio à Criança (IAC)*, a *Associação de Planeamento Familiar (APF)*, com a *Associação de Apoio à Vida* e outras entidades ligadas à Educação Sexual.

Ao longo do ano letivo, serão realizadas ações de sensibilização para alunos, professores e Encarregados de Educação no âmbito da área em questão.

Tal como previsto na Lei 60, serão também disponibilizados **Gabinetes de Informação e Apoio ao Aluno** no âmbito da Educação para a Saúde e Educação Sexual, quer na EB do Castelo, quer na ES de Sampaio, onde se realizará um atendimento personalizado a qualquer elemento da comunidade escolar, pela enfermeira Ana Rosa e por docentes da equipa do PES.

AVALIAÇÃO

Tendo em conta que a avaliação tem por objetivo fomentar as boas práticas decorrentes da implementação do projeto, assim como a reformulação das metodologias inerentes às ações

desenvolvidas que tiveram menor impacto junto dos intervenientes, dela resultará uma reflexão, que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte. Esta reflexão deverá constar da grelha do Projeto de Educação Sexual da Turma, a incluir no seu PTT.

A par disto, tal como em todas as outras atividades, também as realizadas a este nível, ao fazerem parte do PAA, deverão sempre ser avaliadas recorrendo aos formulários (em número de cinco por turma), que se encontram disponíveis nas Bibliotecas Escolares das Escolas Básica do Castelo e Secundária de Sampaio.

A coordenadora do *PES*,

Marília Sequeira

Novembro de 2019